

CAFEÍNA Y DIURESIS DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO Y REPOSO



¿PORQUÉ LA CAFEÍNA AUMENTA LA DIURESIS?

- ✓ INHIBE LA REABSORCIÓN DE SODIO EN LOS TÚBULOS RENALES
- ✓ ↑ LA EXCRECIÓN DE SOLUTOS Y COMO CONSECUENCIA LA LIBERACIÓN DE AGUA



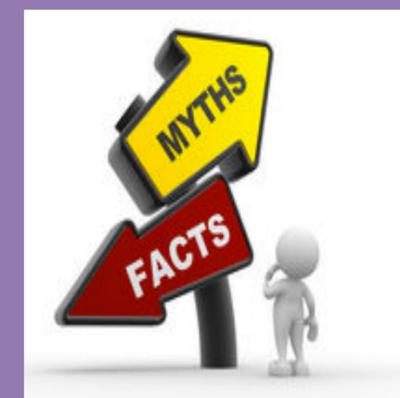
DATOS DEL METAANÁLISIS

- ✓ 28 ESTUDIOS
- ✓ n = 379 PARTICIPANTES (246 HOMBRES (H) & 133 MUJERES (M))
- ✓ EDAD = 22 ± 36 AÑOS
- ✓ DOSIS MEDIA DE CAFÉINA EN ESTUDIOS = 300 mg (114 ± 741 mg)
- ✓ ANALIZADA EN DIVERSAS SITUACIONES (REPOSO Y DESCANSO)



OBSERVACIONES PRINCIPALES

1. LA INGESTA DE CAFEÍNA ↑ MUY POCO EL VOLUMEN DE ORINA (109 ± 195 mL o $16,0 \pm 19,2$ %; TAMAÑO DEL EFECTO (ES) = 0,29; P = 0,001)
2. SE OBSERVÓ MUCHA VARIABILIDAD EN LOS TAMAÑOS DEL EFECTO. DESDE ESTUDIOS SIN CAMBIO ALGUNO A GRAN MAGNITUD DE CAMBIO.
3. EN REPOSO LA DIURESIS FUE GRANDE (ES = 0,54) COMPARADA A DURANTE EJERCICIO FÍSICO (ES = 0,1)
4. LAS MUJERES SON MÁS SUSCEPTIBLES A POSIBLES EFECTOS DIURÉTICOS DE LA CAFEÍNA (ES = 0,75) COMPARADA A HOMBRES (ES = 0,13)
5. NI LA DOSIS DE LA CAFEÍNA, NI LA DURACIÓN DE LA INTERVENCIÓN, INFLUYERON A LA DIURESIS.



CONCLUSIONES



“LA INGESTA DE CAFEÍNA NO CONLLEVÓ UNA EXCESIVA PÉRDIDA DE LÍQUIDO EN ADULTOS SANOS Y EL EFECTO DIURÉTICO NO SE OBSERVÓ DURANTE EL EJERCICIO... SIN EMBARGO, LAS MUJERES MUESTRAN UNA MAYOR DIURESIS TRAS LA INGESTA DE CAFÉINA COMPARADO A HOMBRES”



CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Zhang Y, Coca A, Casa DJ, Jose Antonio, Green MJ, and Bishop PA. Caffeine and diuresis during rest and exercise: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport.* (2015);18(5):569-574.